

1、食材：大米200克、虾干50克、胡萝卜200克、鲍鱼250克、五花肉100克、生抽4调羹、盐适量、蚝油1调羹、姜3片、洋葱小半块、食用油适量。2、首先把胡萝卜去皮切片，鲍鱼洗净去内脏。打花刀，鲍鱼要是大的话就切丁。虾干洗净，五花肉切丝。洋葱切丁，姜切末。3、炒锅，适量油，爆五花肉丝，待五花肉出大量的油之后，倒入姜末，洋葱丁煸香。4、倒入生抽。翻炒上色。5、倒入虾干，鲍鱼，翻炒。6、倒入胡萝卜，加入1调羹蚝油拌均匀。7、最后倒入淘洗过的大米，翻炒几下。8、换到苏泊尔电压力锅里，加入少量水，适量盐。9、选取香糯饭程序。10、待煮好，排汽后，用饭勺轻轻翻动米饭，让米饭更松软，胡萝卜海鲜饭就做好了。

。